

## **Konsep Pengendalian Diri Menurut St. Maximos The Confessor : Proses Untuk Menyatu Dengan Allah**

**Raymond Iman Putra Gulo<sup>1\*</sup>; Tiopan<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto

*[\\*Raymondgulo02@gmail.com](mailto:Raymondgulo02@gmail.com)*

### ***Abstract***

*This article is to analyze a concept of self-control from the idea by St. Maximos The Confessor: the process of becoming one with God. in this paper St. Maximos The Confessor offers a concept of self-control for humans. He says that self-control is not only oriented towards limiting the body to the passions. Rather, St. Maximos explains that self-control is God's gift to the body not to walk in the same way as the world. So the body must be brought into a sense of silence where man can relate to and feel the presence of God. Because without the source of energy from God, any amount of strength that humans exert will lead to futility. Therefore, St. Maximos wants to explain a true self-mastery that is obtained in relationship with God until it can ultimately lead to a true eternity with God.*

**Keywords:** *Self-control; Body and soul; Worldly things; eternal*

### **Abstrak**

Artikel ini merupakan analisis terhadap konsep pengendalian diri dari gagasan oleh St. Maximos The Confessor : Proses untuk menyatu dengan Allah. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif penulis mengkaji apa yang St. Maximos The Confessor tawarkan tentang konsep pengendalian diri bagi manusia. Ia mengatakan bahwa penguasaan diri tidak hanya berorientasi pada pembatasan tubuh terhadap nafsu semata. Lebih daripada itu, St. Maximos menjelaskan bahwa penguasaan diri adalah karunia Tuhan bagi tubuh untuk tidak berjalan serupa dengan duniawi, sehingga tubuh harus dibawa dalam rasa hening dimana manusia dapat berelasi dan merasakan hadirat Allah. Karena tanpa adanya sumber energi dari Allah maka sebesar apapun kekuatan yang dilakukan manusia akan menuju pada kesia-siaan. Oleh sebab itu, St. Maximos ingin memaparkan sebuah penguasaan diri sejati yang diperoleh di dalam relasi dengan Allah sampai pada akhirnya dapat membawa hidup pada satu kekekalan yang sejati bersama Allah.

**Kata Kunci:** Pengendalian diri; Tubuh dan jiwa; Hal-hal duniawi; Kekal

## PENDAHULUAN

Manusia adalah individu yang terdiri dari tubuh, jiwa, pikiran. Ketiga komponen ini adalah memiliki cara kerja dan tugas yang berbeda pada diri manusia, akan tetapi pada ujung semuanya ini adalah berada di dalam kendali hati manusia. Manusia pada dasarnya diciptakan untuk melakukan kerja tubuh dalam segala kebaikan. Karena pada dasarnya manusia adalah ciptaan dari Allah yang adalah sumber kebaikan itu sendiri. Namun realitanya pada zaman sekarang ini, sejak jatuh manusia dalam dosa kini manusia telah mengenal lebih dalam dosa dan berbagai hal-hal keinginan duniawi yang dapat menyenangkan hati dan tubuh mereka sendiri, dan tidak lagi mendengarkan apa yang Tuhan telah kehendaki kepada semua manusia. Yonatan Alex Arifianto mengatakan bahwa manusia yang hidup dalam kecemasan dan kedagingan adalah manusia duniawi yang hidupnya ada pada level kedagingan yang selalu dikuasi oleh hawa nafsu, dosa serta amarah, sehingga pada ujungnya manusia duniawi tidak bisa mendengarkan Firman Allah yang telah diperintahkan bagi mereka.<sup>1</sup>

Akan tetapi, bukanlah satu hal yang mengherankan bahwa kehidupan manusia di dipengaruhi oleh sisi baik dan sisi jahat yang melahirkan dosa. Namun semua perbuatan dosa pada dasarnya tidak dapat terjadi jika manusia dari awal dapat menguasai diri melalui pengendalian diri, karena melalui pengendalian diri maka di dalam diri manusia tidak akan dapat dicemari oleh segala kedagingan yang dapat merusak diri manusia bersama dengan Allah. Maximus mengatakan bahwa memperoleh pengendalian diri memungkinkan jiwa kita menjaga indra-indra dari godaan iblis yang akan menyerang aspek emosi dan keinginan dari jiwa kita.<sup>2</sup> Melalui pengendalian diri, manusia dapat melatih diri agar tidak lagi memanjakan dan memberi cela bagi tubuh untuk selalu tunduk terhadap nafsu dunia. St. Diadochos of Photiki juga menegaskan bahwa pengendalian diri adalah hal yang umum bagi semua kebajikan, dan oleh karena itu siapa pun yang mempraktikkan pengendalian diri harus melakukannya dalam segala hal. Jika ada dalam bagian tubuh manusia yang dihilangkan baik pada keinginan, kedagingan, serta hawa nafsu. Maka semua akan dikendalikan dan dihancurkan seluruh yang di dalam diri sebab pengendalian diri memungkinkan jiwa dan tubuh melahirkan kemurnikan dalam diri manusia.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Yonatan Alex Arifianto, "Kajian Biblikal Tentang Manusia Rohani Dan Manusia Duniawi," *Teruna Bhakti* 3, no. 1 (2020): 18.

<sup>2</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 2023, 15.

<sup>3</sup> ST Diad Ochos Of Photi Ki, *The Philokalia 1* (London: faber and faber, 1979), 266.

St. Maximus menawarkan sebuah konsep pengendalian diri bertujuan pada titik pertemuan dan relasi secara mendalam dalam penyatuan dengan Allah. Sehingga pengendalian diri menjadi sebuah jalan terbuka bagi manusia dalam menghadirkan hadirat Kristus di dalam dirinya. Pada saat yang sama manusia yang berhasil mengendalikan dirinya, berada dalam posisi yang tidak lagi berkolerasi terhadap pikiran-pikiran jahat melainkan hidup jauh di dalam hati bersama Allah. Dengan demikian, disini Penulis menegaskan bahwa pengendalian diri merupakan kondisi membatasi tubuh daripada pikiran dan nafsu dunia. Di dalam pengendalian tubuh yang berasal dari penganugerahan dan kasih Allah akan manusia. Sehingga St. Maximus pada akhirnya menyatakan bahwa Allah menjadi titik pusat atau intinya dimana sebuah pengendalian diri dapat diciptakan di dalam tubuh.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penulisan artikel ini penulis menggunakan penelitian pustaka dengan pendekatan secara kualitatif deskriptif. Secara deskriptif membahas tentang konsep pengendalian diri menurut St. Maximus proses untuk menyatu dengan Allah. Dengan demikian, untuk menerapkan proses analisis, penulis menggunakan studi pustaka berdasarkan konsep pengendalian diri menurut St. Maximus dan didukung dengan pendapat tulisan para Bapa-bapa Gereja dan sumber-sumber dari ayat Alkitab. Penulis menganalisis dengan langkah-langkah mengkaji self kontrol pada tubuh dan jiwa, bagaimana penguasaan diri terhadap hal-hal yang duniawi dan akhirnya menjelaskan bagaimana pengendalian diri dapat mendekatkan diri secara relasional dengan Allah.

## **PEMBAHASAN**

### **Self Control: tubuh dan jiwa**

Kehidupan sebagai orang percaya bukan hanya ditunjukkan melalui bagaimana seseorang dapat terlihat baik dari luar, melainkan juga harus dapat memiliki sikap yang bisa mengatur dan mengendalikan segala hal yang berasal dari diri. Maximus mengatakan

*“Beberapa hawa nafsu berhubungan dengan tubuh, yang lain berhubungan dengan jiwa. Yang pertama disebabkan oleh tubuh, yang kedua oleh objek-objek eksternal.*

*Kasih dan pengendalian diri mengendalikan kedua jenis hawa nafsu tersebut, yang pertama mengekang nafsu jiwa dan yang kedua mengendalikan nafsu tubuh”.<sup>4</sup>*

Penulis berpendapat bahwa apa yang ada di dalam diri maupun di luar tubuh sama-sama memperoleh pengendalian diri melalui tindakan kasih dari segala keinginan. Taufiq Panji Wisesa juga mengemukakan bahwa tubuh dan jiwa adalah hal utama dalam pengendalian diri manusia, karena pada perjalanan kendali ini akan selalu terjadi konflik antara satu sama lain yang menimbulkan keinginan hawa nafsu sehingga dapat mengalami, melihat, dan merasakannya.<sup>5</sup> Dalam tubuh dan jiwa memiliki perbedaan, namun untuk memikirkan dan melakukan sesuatu memiliki kesamaan untuk melakukannya. Namun oleh pengendalian diri tubuh dan jiwa akan berhenti dan disadarkan untuk menghilangkan segala keinginan tersebut. Atika Antionio Putri juga menegaskan kembali bahwa

*“pengendalian diri adalah kemampuan tubuh dan jiwa untuk melakukan apa yang semestinya untuk dilakukan. Inilah yang membuat kita mampu mengambil pilihan yang tepat ketika menghadapi keinginan, godaan, yang muncul dalam diri kita. Namun oleh karena pengendalian diri menjauhkan kita dari persoalan dan membantu kita untuk bertindak ke jalan yang benar.”<sup>6</sup>*

Pengendalian tubuh dan jiwa adalah sesuatu yang terpenting dalam diri sebab tanpa hal maka diri manusia akan terpengaruh oleh segala godaan dan keinginan. Oleh karena itu, tubuh dan jiwa adalah membutuhkan pengendalian diri dari segala keinginan.

Untuk memurnikan tubuh dan jiwa yang telah rusak dari keinginan adalah memperoleh pengendalian diri. Sebab hal ini akan menahan dari segala keinginan maupun godaan dalam diri Maximus mengatakan bahwa ketika tubuh didesak oleh jiwa menuruti keinginan dan kesenangan maka jiwa yang rusak dengan mudah menyerah dan menyetujui dengan segala yang dilakukan, tetapi oleh karena pengendalian diri, nous dan tubuh yang dilahirkan kembali akan menahan diri dan memperbaiki diri dari segala hal-hal keinginan.<sup>7</sup> Ririn Halawa juga menegaskan kembali dalam jurnalnya bahwa untuk mengendalikan jiwa dan tubuh dalam diri manusia adalah dengan keberanian menolak kejahatan, menumbuhkembangkan moral kebajikan, pengendalian diri akan

---

<sup>4</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 15.

<sup>5</sup> Teddy Moh Darajat dan Ismail Alif Sirega Taufiq Panji Wisesa, “Melihat Keramik : Mengungkap Persoalan Tubuh Dan Jiwa,” *ideology* 2, no. 1 (2017): 7.

<sup>6</sup> Linda Yarni Atika Antionio Putri, “Pengendalian Diri Siswa Di SMP Muhammadiyah Padang Panjang,” *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 1, no. 3 (2022): 275.

<sup>7</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 38.

hawa nafsu, dan keadilan dalam menegakkan kebenaran. Sehingga manusia mengalami pengilahan di dalam tubuh dan jiwa yang merujuk kepada keserupaan dengan Kristus.<sup>8</sup> St. Diadochos of Photiki juga menegaskan siapa pun yang melakukan pengendalian diri harus melakukannya dalam segala hal. Baik, dalam dalam jiwa maupun di luar tubuh karena melalui pengendalian diri akan menghancurkan segala keinginan yang merusak pada diri manusia.<sup>9</sup> penulis berpendapat bahwa oleh pengendalian diri maka semua godaan dan keinginan dalam diri manusia akan di hancurkan, sebab tubuh dan jiwa dapat dikendalikan oleh pengendalian diri. Oleh karena itu, pengendalian diri dapat menghilangkan segala rasa keinginan maupun kenyamanan yang membuat tubuh dan jiwa manusia merasakan manisnya godaan hal-hal duniawi.

Untuk memurnikan tubuh dan jiwa dari segala keinginan adalah proses dari pengendalian diri yang disertai oleh berbagai kebajikan-kebajikan yang membuat keinginan dalam diri akan dikendalikan semuanya. Maximus mengatakan bahwa untuk melepaskan keinginan dalam diri tubuh dan jiwa adalah disertai oleh pengendalian diri, ketekunan kesabaran, pengharapan, yang dapat memurnikan segala hawa nafsu yang ada pada diri maupun diluar diri kita (*dispassion*).<sup>10</sup> Penulis berpendapat bahwa sesuatu yang dimulai dari pengendalian diri adalah mengalami proses perbuahan dari pengendalian diri sampai kepada memurnikan keinginan. Pengendalian diri dan kebajikan-kebajikan lainnya akan membantu untuk mencapai tujuan kita untuk memurnikan keinginan dalam diri manusia. Upik menegaskan bahwa dengan berjaga-jaga mengendalikan tubuh, pikiran, jiwa untuk tidak dicemari oleh keinginan untuk itu memurnikan diri. Sebab tubuh dan jiwa yang dikuasai oleh segala keinginan harus terbiasa untuk dilatih dengan metode pengendalian diri, kesabaran, dan kasih untuk mencapai kekudusan di dalam hidup manusia.<sup>11</sup> Risno juga mengemukakan bahwa seseorang yang hidup dalam pengendalian diri berarti dia punya kesadaran untuk bangun setiap saat. Dalam arti tubuh dan jwa tidak pernah tidur melainkan punya kesadaran terhadap godaan, keinginan, dan tipu muslihat. Sehingga melakukan pengendalian diri

---

<sup>8</sup> Hendi Wijaya Rini Valentina Halawa, "Konsep Jiwa & Tubuh Manusia Menurut St . Maximos The Confessor Kebajikan Jiwa Dan Tubuh Manusia Menuju Pengilahan," *Teologi, Sosial, dan Budaya* 6, no. 1 (2023): 3.

<sup>9</sup> St. Nikodemus Of The Holy Mountain, *The Philokalia Volume III* (london, 1984), 266.

<sup>10</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 4.

<sup>11</sup> Upik Krisnawati Halawa, "Konsep Penyucian Diri Menurut 2 Korintus 7:1," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 2 (2021): 270.

dia mempunya kasih yang artinya selalu berpikir tentang Allah untuk memurnikan diri terhadap keinginan.<sup>12</sup>

Mengendalikan tubuh dan jiwa berarti membentengi tubuh dari serangan godaan atau keinginan di dalam diri. Karena setiap orang yang memperoleh pengendalian diri maka mampu untuk melawan keinginan-keinginan daging yang datang dari dalam tubuh dan jiwa. Maximos mengatakan :

*“ nafsu yang dominan, akan membangkitkan keinginan di dalam diri manusia. dengan demikian tubuh dan jiwa dipengaruhi untuk melakukan pikiran-pikiran berdosa yang membawa pada bentuk-bentuk keinginan dan godaan ke dalam nous melalui ingatan. Namun, oleh karena adanya pengendalian diri yang hadir di dalam jiwa, maka setan pun tidak memiliki kekuatan untuk membangkitkan hawa nafsu dengan berbagai apapun di dalam tubuh dan jiwa.”*<sup>13</sup>

Penulis berpendapat bahwa hadirnya pengendalian diri dalam tubuh dan jiwa maka segala godaan dan keinginan tidak akan dicemari oleh tubuh dan jiwa. Sebab pengendalian diri mampu untuk melawan segala godaan yang melekat pada diri manusia. Keinginan daging yang dari dalam tubuh dan jiwa di perjelas oleh penulis Injil Markus demikian, “Sebab dari dalam, dari hati orang, timbul segala pikiran jahat, percabulan, pencurian, pembunuhan, perzinaan, dan keserakahan, kejahatan, kelicikan, hawa nafsu, iri hati, hujat, kesombongan, kekebalan” (Mar. 7:21-22). Melawan hal-hal demikian harus dengan mengendalikan tubuh dan jiwa artinya mematikan segala kedagingan yang ada diluar maupun di dalam diri serta mendewasakan manusia rohani kita untuk menjadi serupa dengan Kristus (Kol 3:10) karena manusia daging kita memang sudah mati. mematikan manusia daging berarti kita ikut manunggal dengan Kristus (Rm. 6:6-9). Titin Sutarti juga menegaskan kembali untuk memurnikan tubuh dan jiwa adalah seseorang harus membiasakan untuk mengendalikan diri dari segala aspek-aspek yang ada di dalam diri manusia yang selalu mempengaruhi tubuh dan jiwa dari keinginan dan godaan yang setiap saat mengganggu kekudusan hidup manusia.<sup>14</sup> Oleh karena itu, ini menunjukkan bahwa pentingnya pengendalian diri dalam diri manusia karena melalui latihan ini maka semua godaan yang mempengaruhi diri manusia akan dikalahkan untuk selama-lamanya.

---

<sup>12</sup> Elsa Risno Djabu, “Konsep Askesis Menurut Rasul Paulus Dalam 1 Korintus 9:24-27 Dan Implikasinya Bagi Orang Percaya Masa Kini,” *Ilmiah Teologi* 8, no. 1 (2023): 4.

<sup>13</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 46.

<sup>14</sup> Titin Sutarti, “Menghayati Ajaran Hindu Ke Dalam Diri,” *Agama Hindu* 24, no. 1 (2019): 13.

### **Self-Control: Menjauhkan hal-hal duniawi**

Pengendalian diri adalah satu kerja dalam jiwa yang dapat memberi perlawanan terhadap tubuh yang secara nyata. Melalui pengendalian diri, manusia dapat menempatkan dan mengatur diri terhadap segala godaan di dalam diri manusia. Maximos mengatakan bahwa manusia dapat mencapai pelepasan diri dari berbagai keinginan, hawa nafsu kekayaan, ketenaran, dan lain sebagainya. Namun melalui pengendalian diri dan kontrol diri membuat menjadi acuh tak acuh terhadap keinginan dengan mempraktikkan kebajikan di dalam batin.<sup>15</sup> Artinya bahwa tubuh dapat dikendalikan untuk melawan nafsu yang berisat kebajikan dan juga menolak untuk melakukan nafsu yang menimbulkan kerugian dan kebinasaan. Desti Ratna Sari Halawa juga menegaskan bahwa untuk menjauhkan hal-hal duniawi adalah kita diarahkan untuk terus mengontrol diri, mendisiplinkan jiwa dan tubuh untuk menaklukkan segala keinginan daging atau duniawi yang ada dalam hati sehingga mengontrol diri akan tidak mudah dikalahkan oleh dosa.<sup>16</sup> I Nyoman Subagia juga mengatakan bahwa agar manusia tidak dikuasai oleh keinginan duniawi ia harus mengendalikan dari guncangan-guncangan hati yang tidak baik. Karena guncangan-guncangan itu ada dalam bentuk keinginan yang dapat merusak diri. Dan mendambakan diri untuk melakukan kenyamanan oleh hal-hal duniawi.<sup>17</sup> Penulis berpendapat keinginan duniawi dapat merusak pikiran dan jiwa manusia, namun untuk mencegah hal tersebut proses pengendalian diri merupakan alat untuk memadamkan segala keinginan dalam diri.

Untuk mematikan keinginan duniawi dalam diri ialah memperoleh segala kebajikan karena hal tersebut dapat memadamkan segala kekuatan hawa nafsu dalam diri manusia yang dipenuhi oleh kegelapan duniawi. Maximus mengatakan bahwa untuk mematikan kekuatan hawa nafsu dalam jiwa manusia adalah pengendalian diri yang disertai dengan kebajikan kasih, intelijen, doa, maka cahaya nous kita tidak pernah digelapi oleh hal-hal duniawi.<sup>18</sup> Penulis berpendapat bahwa kebajikan merupakan proses untuk memurnikan diri dari hal-hal duniawi. Citra Purnamasari Gulo

---

<sup>15</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 85.

<sup>16</sup> Desta Ratna Sari Halawa, "Pandangan Jhon Chrysostom Tentang Kualifikasi Seorang Imam : Refleksi Komparatif Buku The Priesthood Dan 1 Timotius 3 : 1-7," *Teologi dan Kepemimpinan Kristen* 3, no. 1 (2021): 50.

<sup>17</sup> I Nyoman Subagia, "Etika Sebagai Dasar Pengendalian Diri Manusia," *Penjaminan Mutu* (n.d.): 89.

<sup>18</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 91.

menegaskan kembali bahwa untuk memurnikan segala keinginan, hawa nafsu di dalam diri manusia adalah kasih, kedamaian, doa dan pengendalian diri dari hawa nafsu yang dapat memurnikan segala hal-hal duniawi pada diri manusia.<sup>19</sup> Ini berarti bahwa tanpa kebajikan maka semua akan sia-sia untuk memurnikan diri hal-hal duniawi. Karena untuk menyucikan diri dari hal-hal duniawi adalah proses dari kebajikan. Herniwati Hia juga menyatakan bahwa oleh karena kebajikan dan pengendalian diri dapat memurnikan segala keinginan, dan hal-hal duniawi dalam diri manusia.<sup>20</sup> Oleh karena itu, pengendalian diri merupakan juru mudi kehidupan manusia dalam menjauhkan segala keinginan yang merusak pada diri manusia.

Akan tetapi, kekuatan pada keinginan dapat dikalahkan apabila jiwa di dalam diri manusia dikendalikan dan diarahkan pada kebenaran. Maka kekuatan pada keinginan tersebut mengubahnya dan memurnikan tubuh manusia. St. Maximos mengatakan apabila jiwa di atur oleh pengendalian diri dengan benar maka kekuatan hawa nafsu akan tunduk pada kebenaran dan mengubahkannya menjadi kemurnian yang tidak ternodai dengan segala hal-hal keinginan.<sup>21</sup> Y.B. Adimassana juga menegaskan kembali orang-orang yang meninggalkan keinginan hal-hal duniawi memerlukan proses untuk mengendalikan kondisi pada dirinya menumbuhkan kebenaran, membutuhkan kekuatan kerendahan hati untuk membebaskan diri dari kekekatannya pada hal-hal duniawi.<sup>22</sup> Frederikus Fios menegaskan kembali bahwa

*“Mengendalikan diri artinya usaha untuk menahan diri agar tidak terjatuh lagi ke dalam godaan-godaan duniawi yang menyesatkan. Mengendalikan diri artinya juga berusaha menekan kebenaran dan mengatasi kecenderungan instingtif yang berpotensi merusakkan perkembangan diri menuju kebaikan sebagai makhluk spiritual. Mengendalikan diri mengandaikan adanya usaha, kekuatan, secara kritis dan sadar untuk selalu mengantisipasi godaan-godaan agar tidak terjatuh ke dalam pengaruh jahat godaan-godaan yang merusakkan diri.”<sup>23</sup>*

Penulis berpendapat bahwa pengendalian diri adalah sebuah upaya untuk memurnikan segala hal-hal duniawi dalam diri manusia. Namun untuk memurnikan diri dari segala hal-hal

---

<sup>19</sup> Citra Purnamasari Gulo, “Memahami Makna Hukum Taurat Sebagai Pembentukan Moral Yang Baik Bagi Orang Percaya,” *Excelsis Deo* 5, no. 2 (2021): 133.

<sup>20</sup> Hendi Wijaya2 Herniwati Hia1, “Menjalani Kehidupan Kesendirian Menurut Pemikiran St. Ishak Dari Suriah : Pengudusan Hati Dan Pikiran Untuk Mencapai Thosis,” *Misioner* 2, no. 2 (2022): 266.

<sup>21</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 78.

<sup>22</sup> Y.B Adimassana, “Spiritualitas Manunggaling Kawula Lan Gusti, Sebagai Dasar Membangun Peradaban Kasih: Belajar Dari St. Teresa Avila,” *Kerohanian dalam Dunia Pendidikan* 18, no. 02 (2017): 48.

<sup>23</sup> *Ibid.*, 832.

duniawi manusia membutuhkan segala kebajikan, kekuatan, kesabaran dan pengendalian diri untuk mencapai kemurian dalam diri manusia.

### **Hasil dari Self Control: mencapai kekekalan kepada Allah**

Akhir dari proses pengendalian diri adalah Takut akan Allah yang melahirkan ketekunan, pengharapan dan pengendalian diri dari hawa nafsu. Namun untuk mencapai kekekalan bersama Allah manusia harus benar-benar menanggalkan keinginan dagingnya ke dalam Kristus, supaya proses dari pengendalian diri dari hawa nafsu dapat berkolerasi dengan Allah. Maximus mengatakan bahwa takut akan Allah menimbulkan ketekunan, pengharapan, maka setiap manusia yang telah meninggalkan segala keinginan daging dalam dirinya akan melahirkan kasih dan sekaligus membangun hubungan relasi yang intim dengan Allah.<sup>24</sup> Boyman Aspirasi Zebua juga mengatakan terpisah dari hal-hal duniawi artinya mampu untuk melaksanakan penolakan dunia, tujuan penolakan tersebut untuk menghidupi pengharapan, ketekunan yang merupakan kondisi yang diperlukan untuk memasuki jalan menuju kepada Tuhan.<sup>25</sup> Yolun ilo juga menegaskan bahwa melalui pengendalian diri, pengharapan dan ketekunan kita dapat berusaha merespon kesempatan berharga dengan taat pada Kristus dan mampu meninggalkan hal-hal duniawi dan berfokus pada mutiara yang berharga yang disediakan Tuhan bagi kita manusia yaitu menyatu dengan Dia dalam kekekalan.<sup>26</sup>

Manusia yang telah memurnikan diri dari segala keinginan duniawi akan menerima satu kebahagiaan kasih yang dapat membangun hubungan dengan Allah dan memancarkan penglihatan kepada Allah. St. Maximus mengatakan “Berbahagialah orang yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah dan kekayaan-Nya ketika mereka telah menyucikan diri mereka sendiri melalui kasih dan pengendalian diri.”<sup>27</sup> Penulis berpendapat bahwa menyucikan diri artinya membersihkan segala hawa nafsu untuk melihat Allah dalam diri. Fransisxa Juliwati juga menyatakan bahwa hidup yang kudus berarti memiliki hubungan yang intim dengan Tuhan dan memurnikan diri dari

---

<sup>24</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 18.

<sup>25</sup> Hendi Wijaya Boyman Aspirasi Zebua, “Kerendahan Hati Menurut St. Maximos The Confessor: Mengosongkan Diri Secara Total Kepada Allah Untuk Mencapai Kesucian,” *Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2023): 76.

<sup>26</sup> Hendi Wijaya Yolun Ilo, “Konsep Manusia Theosis Sesuai Injil, Menurut Matius 13 : 45-46 Analisis Perumpamaan Yesus,” *Teologi Kharismatika* 6, no. 1 (2023): 8.

<sup>27</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 89.

berbagai hal-hal dunia untuk menyucikan diri di hadapan Allah.<sup>28</sup> Untuk memurnikan diri dihadapan Allah adalah mengendalikan diri segala hal-hal keinginan duniawi di dalam diri dan sekaligus membangun hubungan dengan Allah berdasarkan hati yang telah di sucikan dari hal-hal duniawi. Maritasi Hia juga menegaskan bahwa

*“Seseorang yang telah memurnikan dan membersihkan hatinya dari segala keinginan daging akan menunjukkan sikap dan cara hidup yang benar di mata Allah. Hati yang telah murni ini adalah hati baru (Yeh. 36:26) yang selalu dijaga tanpa henti supaya tetap kudus di hadapan Allah. Kekudusan manusia merupakan syarat utama yang Tuhan berikan dalam membangun relasi yang baik dengan Dia.”*<sup>29</sup>

Penulis berpendapat bahwa membangun hubungan yang intim dengan Tuhan, berarti hati dan pikiran harus benar-benar dikuduskan dari segala keinginan, hawa nafsu dan hal-hal duniawi yang selalu mengganggu hidup untuk membangun relasi bersama Tuhan. Akan tetapi untuk mencapai hubungan dengan Tuhan maka seseorang membutuhkan metode pengendalian diri dalam memurnikan segala aspek-aspek batin manusia dalam mencapai kebersamaan dengan Tuhan.

Mengasihi Allah berarti manusia harus memperoleh pengendalian diri dari segala kedagingan di dalam diri dan sekaligus mengabdikan diri kepada-Nya untuk melalui kasih, doa, dan pengharapan. Maximus mengatakan mengasihi Allah berarti mengabdikan diri kepada-Nya. namun untuk mengabdikan diri kepada Allah, manusia membutuhkan kekuatan melalui pengendalian diri dalam kasih, doa, berjaga-jaga untuk meninggalkan kedagingan, keinginan hawa nafsu yang ada pada diri manusia.<sup>30</sup> Maritasi Hia juga mengatakan bahwa untuk menjaga keutuhan manusia di dalam Kristus yaitu memperoleh pengendalian diri, berjaga-jaga dan berdoa serta memperoleh kebajikan. Supaya semua kedagingan yang menghambat hubungan manusia dengan Allah dapat dikalahkan dan tidak berkuasa atas setiap kehidupan manusia.<sup>31</sup> Damehati juga menegaskan kembali bahwa mengasihi Allah berarti meninggalkan keinginan duniawi tidak dikuasai atau diikat oleh keinginan-keinginan nafsu daging, sehingga hati mengalami pemurnian dan pikiran berada di dalam keheningan yang membuat seseorang dapat membangun relasi dengan

---

<sup>28</sup> Hendi2 Fransisca Juliwati, “Konsep Teologi Kekudusan Seorang Hamba Tuhan Menurut John Chrysostom,” *Manna Rafflesia* 8, no. 1 (2021): 315.

<sup>29</sup> Hendi Maritaisi Hia, “Konsep Doa Sebagai Persembahan Yang Murni Kepada Tuhan Menurut St. Aphrahat: Persembahan Yang Tidak Terlihat,” *Telologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 48.

<sup>30</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 92.

<sup>31</sup> Maritaisi Hia, “Syarat-Syarat Menjadi Manusia Baru Di Dalam Kristus Menurut Bapa-Bapa Philokalia,” *Eleos* 2 (n.d.): 33.

Allah.<sup>32</sup> Penulis dalam hal ini berpendapat bahwa kebajikan yang diperoleh untuk mencapai sumber kehidupan bagi Allah ialah menanggalkan semua keinginan di dalam diri manusia.

Pengendalian diri memiliki dampak yang besar pada diri manusia bertujuan untuk memurnikan diri dari segala keinginan dalam diri manusia, hawa nafsu, dan nous, yang dapat menghambat pertumbuhan manusia bersama dengan Allah. Oleh karena adanya proses pengendalian diri manusia dapat memperoleh segala kebajikan-kebajikan yang dapat untuk mengalahkan keinginan dan mencapai kekekalan bersama Allah, yang di dalamnya adalah doa, kontemplasi, serta hadir di dahadapan Allah. St. Maximos mengatakan bahwa oleh karena adanya pengendalian diri yang terus berlangsung pada diri manusia serta kebajikan-kebajikan lainnya yakni doa, keheningan, kontemplasi serta bacaan rohani. Yang akan membebaskan jiwa manusia dari hawa nafsu dan membawakan hasilnya kehadiran Tuhan untuk selalu bersinergi bersama dengan Dia.<sup>33</sup> Kristov juga menyatakan bahwa berperang dengan segala keinginan hawa nafsu adalah memerlukan kesungguhan hati dan pengendalian diri yang kuat untuk melepaskannya, agar dapat memiliki kebajikan dari Allah yang akan menjauhkan pikiran dari keinginan dalam diri.<sup>34</sup> Generasi juga menegaskan bahwa pengendalian diri dalam diri manusia merupakan sebuah usaha atau kerja keras untuk melawan dan mengekang keinginan-keinginan duniawi dalam diri manusia. sehingga melalui pengendalian diri, maka kerinduan akan Tuhan terpancar dalam diri manusia dan mencapai kekekalan bersama dengan Allah.<sup>35</sup> Penulis berpendapat bahwa untuk mencapai kekekalan bersama dengan Allah, manusia memiliki ketaatan dalam memperoleh segala kebajikan-kebajikan yang dapat mematikan keinginan dalam diri manusia. sehingga, melalui pengendalian diri manusia dapat mencapai kekekalan bersama dengan Allah.

---

<sup>32</sup> Damehati Gulo, "Makna Solitary Life Dari Buku the Spiritual World of Isaac the Syrian," *Teologi* 4, no. 1 (2022): 41.

<sup>33</sup> St Maximos The Confessor, *TENTANG KASIH*, 92.

<sup>34</sup> Rina Mansyur2 Kristov Gulo1, "Konsep Cinta Diri Menurut St. Maximos the Confessor: Mengalahkan Kedagingan Dan Lebih Mencintai Allah," *Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (2023): 45.

<sup>35</sup> Ruby Hatlan Generasi Hia, "Konsep Keheningan Menurut St. Maximus The Confessor: Proses Mencapai Pemurnian Jiwa" 6, no. 2 (2023): 54.

## **KESIMPULAN**

Pengendalian diri merupakan tongkat untuk melawan segala keinginan dan hawa nafsu dalam diri manusia serta kunci menerima anugerah Allah hingga pada mencapai tahap penyatuan dengan Allah. Tanpa tindakan pengendalian diri, manusia tak mampu untuk menghadirkan tempat bagi Allah untuk selalu terhubung di segala titik kondisi setiap kehidupan manusia. Oleh karena itu, pengendalian diri bukanlah menjadi pilihan semata melainkan harus benar-benar menjadikan titik dimana anugerah dan hadirat Allah dinyatakan di dalam pikiran, hati, tubuh manusia agar selalu dikuduskan hingga pada akhirnya mendapat kehidupan kekal bersama Allah.

## **REFERENSI**

Atika Antionio Putri, Linda Yarni. "Pengendalian Diri Siswa Di SMP Muhammadiyah Padang Panjang." *Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 1, no. 3 (2022): 275.

Boyman Aspirasi Zebua, Hendi Wijaya. "Kerendahan Hati Menurut St. Maximos The Confessor: Mengosongkan Diri Secara Total Kepada Allah Untuk Mencapai Kesucian." *Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2023): 76.

Citra Purnamasari Gulo. "Memahami Makna Hukum Taurat Sebagai Pembentukan Moral Yang Baik Bagi Orang Percaya." *Excelsis Deo* 5, no. 2 (2021): 133.

Damehati Gulo. "Makna Solitary Life Dari Buku the Spiritual World of Isaac the Syrian." *Teologi* 4, no. 1 (2022): 41.

Desta Ratna Sari Halawa. "Pandangan Jhon Chrysostom Tentang Kualifikasi Seorang Imam : Refleksi Komparatif Buku The Priesthood Dan 1 Timotius 3 : 1-7." *Teologi dan Kepemimpinan Kristen* 3, no. 1 (2021): 50.

Fransisca Juliwati, Hendi2. "Konsep Teologi Kekudusan Seorang Hamba Tuhan Menurut John Chrysostom." *Manna Rafflesia* 8, no. 1 (2021): 315.

Generasi Hia, Ruby Hatlan. "Konsep Keheningan Menurut St. Maximus The Confessor: Proses

Mencapai Pemurnian Jiwa” 6, no. 2 (2023): 54.

Herniwati Hia, Hendi Wijaya. “Menjalani Kehidupan Kesendirian Menurut Pemikiran St. Ishak Dari Suriah : Pengudusan Hati Dan Pikiran Untuk Mencapai Thosis.” *Misioner* 2, no. 2 (2022): 266.

Hia, Maritaisi. “Syarat-Syarat Menjadi Manusia Baru Di Dalam Kristus Menurut Bapa-Bapa Philokalia.” *Eleos* 2 (n.d.).

I Nyoman Subagia. “Etika Sebagai Dasar Pengendalian Diri Manusia.” *Penjaminan Mutu* (n.d.): 89.

Kristov Gulo<sup>1</sup>, Rina Mansyur<sup>2</sup>. “Konsep Cinta Diri Menurut St. Maximos the Confessor: Mengalahkan Kedagingan Dan Lebih Mencintai Allah.” *Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (2023): 45.

Maritaisi Hia, Hendi. “Konsep Doa Sebagai Persembahan Yang Murni Kepada Tuhan Menurut St. Aphrahat: Persembahan Yang Tidak Terlihat.” *Telogi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 48.

St. Nikodemus Of The Holy Mountain. *The Philokalia Volume III*. london, 1984.

Rini Valentina Halawa, Hendi Wijaya. “Konsep Jiwa & Tubuh Manusia Menurut St . Maximos The Confessor Kebajikan Jiwa Dan Tubuh Manusia Menuju Pengilahan.” *Teologi, Sosial, dan Budaya* 6, no. 1 (2023): 3.

Risno Djabu, Elsa. “Konsep Askesis Menurut Rasul Paulus Dalam 1 Korintus 9:24-27 Dan Implikasinya Bagi Orang Percaya Masa Kini.” *Ilmiah Teologi* 8, no. 1 (2023): 4.

ST Diad Ochos Of Photi Ki. *The Philokalia I*. London: faber and faber, 1979.

St Maximos The Confessor. *TENTANG KASIH*, 2023.

Taufiq Panji Wisesa, Teddy Moh Darajat dan Ismail Alif Sirega. “Melihat Keramik : Mengungkap Persoalan Tubuh Dan Jiwa.” *idealogy* 2, no. 1 (2017): 7.

Titin Sutarti. “Menghayati Ajaran Hindu Ke Dalam Diri.” *Agama Hindu* 24, no. 1 (2019): 13.

Upik Krisnawati Halawa. “Konsep Penyucian Diri Menurut 2 Korintus 7:1.” *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 2 (2021): 270.

Y.B Adimassana. “Spiritualitas Manunggaling Kawula Lan Gusti, Sebagai Dasar Membangun Peradaban Kasih: Belajar Dari St. Teresa Avila.” *Kerohanian dalam Dunia Pendidikan* 18, no. 02 (2017): 48.

Yolin Ilo, Hendi Wijaya. “Konsep Manusia Theosis Sesuai Injil , Menurut Matius 13 : 45-46 Analisis Perumpamaan Yesus.” *Teologi Kharismatika* 6, no. 1 (2023): 8.

Yonatan Alex Arifianto. “Kajian Biblikal Tentang Manusia Rohani Dan Manusia Duniawi.” *Teruna Bhakti* 3, no. 1 (2020): 18.